

## 新书推荐

## 新手下厨系列: 从零开始学做西餐

定价: 15元

作者: 甘智荣

出版社: 安徽科学技术出版社



本书首先介绍了一些西餐的常识,包括西餐的常用酱汁、西餐的基础高汤以及西餐礼仪等然后从沙拉、汤、主菜、主食、甜品五部分,介绍了多款经典西餐菜例的制作步骤以及烹饪技巧,让读者快速学会制作各种西餐,享受舌尖上的美味。

## 新手下厨系列: 从零开始学做甜品

定价: 15元

作者: 甘智荣

出版社: 安徽科学技术出版社



本书介绍了甜品的相关知识,包括甜品的常用工具,做好甜点需要做的准备工作等,旨在帮助读者顺利完成对甜品的初步认识,为甜品制作打好基础。其主要分为几个部分,依次是糖水、中式糕点、西式糕点、布丁果冻、冰激凌、圣代、奶昔,每部分都列举了多款简单经典的甜品,并配合简便易懂的步骤介绍,图片清晰,易学做好,让零基础的厨房小白也能变身甜点达人!

缘来  
有你

●M.9586男,合肥省直事业单位,48岁,1.75米,大学,风度好素质高,真诚重情,离单。诚觅一位40岁左右,1.65米左右,大专以上,温柔清丽,肤白气质佳的单身女士牵手,永沐爱河。

●M.9362男,合肥重点大学教师,42岁,1.77米,硕士,品貌端庄,儒雅谦和,离单,车房具备,经济优越。诚觅一位35岁左右,1.62米以上,端庄娴慧,知书达理的单身女士牵手,相识相知。

●F.8956女,合肥金融高管,45岁,1.66米,大学,温柔秀丽,高雅脱俗,长发飘飘,离单,车房俱全,经济优。诚觅一位55岁以下,1.75米左右,真情向上,风度修养好的先生同心同德共同发展。

●F.8807女,合肥省直单位公务员,40岁,1.65米,大学,肤白气质佳,知性典雅,未育。诚觅一位50岁以下,1.75米左右,品貌端庄,有事业富爱心的先生爱相约。

(以上征婚信息由安徽爱之桥婚恋中心提供。有意者可电话咨询:0551-62839952。联系人:崇老师。条件合适的单身朋友可携本刊至爱之桥办公室,免费安排约见)。

” 西红柿,营养好,貌美年轻疾病少。

## 喝酒成瘾是病,得治

□ 朱世玲 记者 李皖婷

中国独特的酒文化一直在潜移默化地影响着我们的生活方式,酒桌上的你来我往,觥筹交错,演绎着别样风情,人们总是要在酒桌上追求“对酒当歌,人生几何”的豪迈气概,一定要“喝得痛快,喝得尽兴”。可是你可知道,长期大量酗酒导致的“喝酒上瘾”,其实也是一种病呢?



## 惨痛经历:为了一瓶酒,向酒店老板跪下

王兵(化名)因为是一名销售代表,平时频繁出入酒场,酒量也越来越大,白酒、啤酒、红酒轮番上阵被称为“标配”。

不仅工作时喝酒,王兵渐渐发展为一个人在家也要喝酒,看电视时都会把酒当水喝。“每天三瓶酒,早中晚三餐都是酒。而且只要拿到酒就会喝醉,我也不知道为什么,感觉控制不住自己。”

因为嗜酒如命,王兵和妻子的关系也越来越差;更让妻子不能接受的是,独生子也被王兵“带”进酒场。为了劝他少喝酒,妻子近10年的生活都是在争吵中度过的。

王兵并非异类。安徽省精神卫生中心

医生刘钰表示,像王兵这样的酒精成瘾患者,医院的物质依赖科见过很多——他们没有人生追求,整天以酒为伴,酒量越来越大,喝酒的次数越来越多,完全不顾家庭,事业,也没有了羞耻感。有的人为了掩饰,用矿泉水瓶装酒,带去单位,一边上班,一边喝酒;有的人在家里喝不到酒,就趁家人不备,偷钱出去买酒喝,完全不听家人的劝说,甚至朝家人拳脚相加;有的人今天写了保证书,发誓誓再也不会喝酒,没过几天,家人又是从酒桌前将喝得酩酊大醉的他领回家;还有的人甚至为了一瓶酒,向酒店老板跪下……

## 专家解释:酒精成瘾是病,得治

酒精成瘾又称酒精依赖。据了解,目前我省有酒精依赖的达到340万人,而重症患者达17万之多。

在安徽省精神卫生中心物质依赖科治“酒瘾”的患者年纪多在四五十岁,很多人都有超过20年的酒龄,在此前的10~15年中,他们有固定的喝酒模式,比如每顿饭都要喝酒,直到发展成不分时间的喝酒,一旦不喝酒就手发抖、脚发麻、心慌气短、烦躁不安,家人不让喝,就骗酒喝、偷酒喝。由于常年喝酒导致的肝脏、神经损伤,他们会出现意识模糊、幻视、幻听等,最终危及生命。

为什么会这样?刘钰表示,从医学角度上说,酒精依赖综合征是指由于反复饮酒所引起的一种特殊心理状态,患者不仅在心理上对酒精有着强烈的渴求,且若突然停止饮酒则会出现躯体戒断反应,即常见的手抖、情绪急躁,容易发脾气,还可见出汗多、恶心、呕吐,严重的还会出现震颤谵妄等严重反应,如果此时饮酒,这些不适感会迅速消

失。“也就是说,是酒精完全控制了他们的大脑,使他们变成了酒精的‘傀儡’。”

由于长时间酗酒,患者会逐渐出现幻觉,妄想,严重影响他们的正常生活,若此时再不进行戒酒治疗,继续长期大量饮酒,大脑会逐渐发展至痴呆状态,诸如记忆,思维,理解,计算,定向能力和语言功能的损害,严重者常常影响日常生活,不能自理,人格的改变也非常显著,病人变得越来越自私,行为越来越粗暴和残忍。

“如果发现你的身边有这样的人,需向他提个醒‘嘿,少喝点’,如果发现你的朋友、家人酒不离身,需向他提个醒‘我们去医院看看吧’。”刘钰建议,出现酒精依赖后,需要专业有资质的医疗机构和专业的精神科医生来帮助治疗。

据介绍,目前治疗酒精依赖综合征主要是分三步走。首先是断酒,用药物缓解;其次是“修复”,改善肌体状况;最后是心理干预,让患者重拾信心。一个疗程需要45天到三个月。

## 温馨贴士

## 日常我们要如何正确地饮酒?

## NO.1 饮酒要适量

世卫组织给出了关于预防酒精依赖的安全饮酒限度:男性每天饮酒量不得超过1两白酒,女性每天不超过1瓶啤酒,每周至少两天不饮酒。

也有专家建议,男性每天酒精摄入量不应超过4个单位,女性不应超过3个单位。那么如何计算酒精单位呢?可用酒瓶上标示的酒精浓度(只取数字)×所喝的分量(以公升计)。如酒精浓度为42%的北京二锅头,要想每天酒精摄入量不超过4个单位,所喝分量就不能超过0.095公升,即15毫升的小酒杯,别超过7杯。

不过上述标准实际上只是针对预防酒精依赖,并不意味着不会发生其他健康问题。因此,正常人饮酒要适度,慢性病患者

一定要坚决戒酒。

## NO.2 拒绝“一口闷”提议

当朋友聚会或走访亲戚时适当饮酒助兴是可以的,但切勿“感情深,一口闷”。饮酒后五分钟乙醇就可进入血液,30~120分钟时血中乙醇浓度可达到顶峰。饮酒快则血中乙醇浓度升高得也快,很快就会出现醉酒状态。若慢慢饮入,体内可有充分的时间把乙醇分解掉,乙醇的产生量就少,不易喝醉。

对患有呼吸系统疾病、胃酸过多、胃或十二指肠溃疡、癫痫、老年痴呆等的人,要尽量禁酒。从事驾驶员或高空作业等职业的人,应慎饮或不饮。而急性肝炎、脂肪肝、肝硬化、肝病伴有糖尿病的人应绝对禁酒。

分类广告征订电话:0551-62649617 62637484  
地址:润安大厦B座32层(杏花公园北100米)

**大志投资 十年诚信**

1、项目投资、房地产投资、投资管理及理财咨询。  
2、快速办理有房产、车辆抵押贷款咨询,欢迎同行合作。  
3、互联网理财;安捷财富:www.haoinvest.com 资金第三方平台独立托管(100%本息保障)  
4、快速现金收购商业房产、土地及车辆等。  
5、现有五万平米商业用房,对外出售或出租。  
6、现有互联网股份上市公司,诚邀全国合作伙伴。

财富热线:0551-65596118 4009619558

**信贷咨询**  
无抵押 无担保  
凭本市身份证、户口本  
当场放款 15856507771

**老年公寓**  
蜀山区光明老年护理院(医护型)65887717

**家教**  
一线教师 一对一 免费试听可上门 13033087885  
温馨提示:本报只提供广告信息,不作为法律纠纷的依据,敬请广大读者查明相关证明,加强自我保护意识,规避风险!